

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA WANITA : SEBUAH *SYSTEMATIC REVIEW* DAN META-ANALISIS

Az-zahra Atika Putri^{1*}, Fitria Amirah², Kurnia Sari³, Maharani Eria Angeline⁴, Okta
Ramadani⁵, Nafisa Mutiara⁶, Zata Ismah⁷, Tonny Sundjaya⁸, Putri Rahmadani⁹

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2,3,4,5,6,7}, Indonesia *Health Development Center*,
Jakarta, Indonesia⁸, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Fort De Kock⁹

*Corresponding Author : azzahralahat18@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi keterkaitan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada perempuan melalui tinjauan sistematis terhadap delapan artikel penelitian. Metode yang digunakan mengikuti pedoman PRISMA 2020, dengan proses penyaringan literatur dari database Medline/PubMed, EMBASE, PsycINFO, dan Google Scholar. Setelah melalui proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, delapan artikel dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada perempuan dipengaruhi oleh lima kelompok faktor utama, yaitu: (1) sosiodemografi (jenis kelamin, usia, pendidikan), (2) psikososial (depresi, isolasi sosial, pelecehan seksual), (3) perilaku dan interaksi sosial (penggunaan media sosial, smartphone addiction), (4) gaya hidup (aktivitas fisik, konsumsi alkohol), serta (5) kesehatan dan persepsi risiko (kecemasan keadaan, kecemasan sifat). Temuan utama mengungkapkan bahwa kecemasan dan depresi memiliki korelasi kuat dengan kecemasan sosial (koefisien korelasi $r = 0,42-0,74$), sementara intensitas penggunaan media sosial juga menunjukkan hubungan positif dengan kecemasan sosial ($r = 0,38-0,68$). Sebaliknya, faktor seperti usia dan tingkat pendidikan menunjukkan korelasi negatif, yang mengindikasikan bahwa individu dengan usia lebih tua atau pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan komprehensif yang mencakup dukungan psikologis, penguatan relasi sosial, dan penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya mitigasi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental perempuan.

Kata kunci : kecemasan sosial, kesehatan mental, media sosial, perempuan

ABSTRACT

This study aims to analyze the factors that influence the relationship between social media use and social anxiety in women through a systematic review of eight research articles. The method used follows the PRISMA 2020 guidelines, with a literature screening process from the Medline/PubMed, EMBASE, PsycINFO, and Google Scholar databases. After undergoing a selection process based on inclusion and exclusion criteria, eight articles were selected for further analysis. The results of the study indicate that social anxiety in women is influenced by five main groups of factors, namely: (1) sociodemographic (gender, age, education), (2) psychosocial (depression, social isolation, sexual harassment), (3) social behavior and interaction (social media use, smartphone addiction), (4) lifestyle (physical activity, alcohol consumption), and (5) health and risk perception (state anxiety, trait anxiety). The main findings reveal that anxiety and depression have a strong correlation with social anxiety (correlation coefficient $r = 0.42-0.74$), while the intensity of social media use also shows a positive relationship with social anxiety ($r = 0.38-0.68$). Conversely, factors such as age and education level showed negative correlations, indicating that older individuals or those with higher education levels tend to have lower levels of social anxiety. The conclusion of this study emphasizes the importance of a comprehensive approach that includes psychological support, strengthening social relationships, and adopting a healthy lifestyle as efforts to mitigate the negative impact of social media on women's mental health.

Keywords : social anxiety, social media, women, mental health.

PENDAHULUAN

Menurut sebuah penelitian gangguan kecemasan sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan ketakutan atau kecemasan yang kuat dan menetap terhadap situasi sosial sehingga seseorang dapat merasa akan dinilai atau diamati oleh orang lain (Alomari et al., 2022). Pada perempuan, ditemukan bahwa semakin tinggi ketergantungan (interdependence), maka semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami; sebaliknya, tingkat kemandirian (independence) yang tinggi cenderung memprediksi kecemasan sosial yang lebih tinggi (Oktaviani et al., 2022). Di kutip dari laman website resmi WHO (*World Health Organization*), setiap orang dapat merasa cemas kadang-kadang, tetapi orang dengan gangguan kecemasan sering mengalami rasa takut dan khawatir yang intens dan berlebihan. Data WHO menunjukkan diperkirakan 4,05% dari populasi global memiliki gangguan kecemasan, yang berarti 301 juta orang dengan prevalensi lebih tinggi pada wanita (WHO, 2020). Jumlah orang yang terkena dampak telah meningkat lebih dari 55% dari tahun 1990 hingga 2019. Metrik gangguan kecemasan menunjukkan peningkatan berkelanjutan dalam prevalensi, insidensi, dan tingkat DALY. Wanita 1,66 kali lebih mungkin terkena gangguan kecemasan daripada pria (Javaid et al., 2023).

Temuan ini sejalan dengan hasil systematic review kami yang menunjukkan korelasi positif antara penggunaan media sosial dan tingkat kecemasan sosial pada wanita. Sebuah penelitian menyebutkan menurut Ana Alisyahnana dan kawan-kawan (1984), dikutip dari Soekanto (1990) bahwa hubungan sosial diartikan sebagai: "Cara individu bereaksi terhadap orang-orang di sekitarnya dan bagaimana pengaruh hubungan itu terhadap dirinya". Pemahaman ini menjadi relevan dalam konteks gangguan kecemasan sosial, di mana seseorang dapat merasakan tekanan atau ketidaknyamanan saat berada dalam situasi sosial tertentu (Kurnia, 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh yang menyebabkan tidak percaya diri berhubungan positif secara signifikan terhadap tingkat kecemasan sosial pada wanita. Semakin besar ketidakpuasan terhadap tubuh, semakin tinggi pula kecemasan sosial yang dialami yang dapat memicu rasa tidak nyaman dan cemas saat berinteraksi dengan orang lain (Permatasari et al., 2022).

Teknologi, terutama media sosial, kini sangat memengaruhi interaksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkorelasi negatif dengan kecemasan sosial pada milenial—semakin sering digunakan, kecemasan cenderung menurun (Rihyanti, 2023). Namun, penggunaan berlebihan bisa menimbulkan dampak negatif seperti stres, depresi, dan kecemasan sosial akibat konten negatif atau ujaran kebencian (Indranu et al., 2024). Perempuan rentan terhadap komentar seperti body shaming, bahkan tanpa aktif mempublikasikan diri. Media sosial juga memperkuat ekspektasi sosial terhadap perempuan, memengaruhi kesehatan mental dan konsep diri mereka (Tinggi et al., 2025). Body shaming membuat perempuan merasa tidak sesuai standar kecantikan, memicu kecemasan sosial, kurang percaya diri, dan risiko gangguan psikologis seperti depresi atau gangguan makan (Beno et al., 2022).

Namun demikian, hingga saat ini masih terdapat kesenjangan penelitian (*Research Gap*). sebagian besar studi sebelumnya hanya mengamati hubungan antara media sosial dan kecemasan sosial tanpa membedakan gender secara spesifik atau tidak menyoroti bagaimana pengalaman sosial di media digital berdampak secara psikologis terhadap wanita khususnya. Padahal, data WHO menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada wanita 1,66 kali lebih tinggi dibanding pria (WHO, 2020; Javaid et al., 2023). Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan wanita mengalami tekanan yang lebih besar terkait standar kecantikan dan ekspektasi sosial yang ditampilkan di media sosial yang berpotensi menimbulkan ketidakpercayaan diri dan kecemasan sosial yang tinggi (Permatasari et al., 2022; Beno et al., 2022). Dalam konteks ini, insecurity dapat dipahami sebagai rasa tidak

aman, rendah diri, atau perasaan tidak layak yang muncul akibat perbandingan sosial dan pengalaman negatif di media sosial yang merupakan bagian manifestasi kecemasan sosial itu sendiri (Moreno, 2022; Rihayati, 2023)

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menutup celah tersebut dengan menyajikan tinjauan sistematis terhadap delapan studi kuantitatif. Fokusnya adalah menganalisis sejauh mana faktor penggunaan media sosial berkorelasi dengan kecemasan sosial pada wanita. Dengan mengidentifikasi faktor utama yang mempengaruhi, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baru dalam pengembangan strategi intervensi psikososial berbasis gender dan media sosial. Menurut Basrowi et al. (2024), kesehatan mental merupakan komponen esensial dalam pembangunan manusia dan kesejahteraan nasional. Namun, di Indonesia, kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental belum menjadi prioritas utama, baik oleh pemerintah maupun masyarakat luas. Hal ini tercermin dari alokasi anggaran kesehatan mental yang hanya sebesar 2% dari total anggaran kesehatan nasional dan rendahnya jumlah tenaga profesional kesehatan jiwa.

Basrowi juga mengidentifikasi bahwa kelompok remaja dan perempuan usia produktif tergolong sebagai populasi dengan risiko tinggi mengalami gangguan mental, terutama kecemasan, depresi, dan rasa tidak aman secara sosial. Salah satu faktor penyebab yang diangkat dalam konsensus ahli adalah tekanan sosial dan intimidasi psikologis, termasuk kekerasan verbal dan simbolik yang diterima dari lingkungan, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Media sosial sering kali menjadi saluran bagi persebaran informasi yang salah, perbandingan sosial yang tidak sehat, serta standar kecantikan yang tidak realistis, yang semuanya dapat memperparah persepsi negatif terhadap tubuh dan diri sendiri pada remaja perempuan (Basrowi, et al, 2024).

Kesehatan mental tidak hanya bergantung pada layanan klinis, melainkan juga perlu ditangani melalui pendekatan populasi, edukasi publik, serta penguatan literasi mental health sejak usia dini. Oleh karena itu, riset ini penting untuk turut memperkaya pemahaman akademis dan praktis dalam merespons permasalahan kesehatan mental perempuan di era digital. Pemikiran ini sangat relevan dengan fokus penelitian ini, yakni dampak penggunaan media sosial terhadap munculnya kecemasan sosial dan rasa tidak aman pada perempuan. Selain itu, Basrowi menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya bergantung pada layanan klinis, melainkan juga perlu ditangani melalui pendekatan populasi, edukasi publik, serta penguatan literasi mental health sejak usia dini. Sejalan dengan hal tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengulas secara sistematis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada perempuan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic review* dengan berpedoman pada *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) Guidelines 2020. Literatur yang dikaji diperoleh melalui pencarian komprehensif pada empat basis data terindeks, yaitu Medline/PubMed, EMBASE, PsycINFO, dan Google Scholar. Pencarian dilakukan pada periode 1–7 Maret 2025 menggunakan kombinasi kata kunci yang disesuaikan dengan setiap basis data, seperti “social anxiety”, “social phobia”, “women”, “female”, “social media”, serta padanan dalam bahasa Indonesia. Proses pencarian awal menghasilkan 143.951 artikel, kemudian setelah penghapusan duplikasi serta penyaringan judul dan abstrak, jumlah artikel berkurang menjadi 86. Tahap selanjutnya berupa telaah teks lengkap menghasilkan 17 artikel yang relevan, dan setelah melalui proses seleksi akhir, diperoleh sembilan artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah studi observasional dengan desain *cross-sectional*, kohort, atau *case-control* yang membahas keterkaitan penggunaan media sosial dengan

kecemasan sosial atau perasaan *insecure* pada wanita. Artikel yang dipertimbangkan harus dipublikasikan dalam bahasa Indonesia atau Inggris pada rentang tahun 2019–2025, tersedia dalam bentuk *full-text*, dan sesuai kerangka PICO. Sebaliknya, artikel dikecualikan apabila hanya berupa abstrak, merupakan tinjauan sistematis atau meta-analisis, tidak meneliti hubungan media sosial dan kecemasan sosial secara spesifik pada wanita, atau tidak memenuhi standar metodologi yang memadai. Proses seleksi dilakukan secara independen oleh dua peneliti, dengan penyelesaian perbedaan melalui diskusi bersama peneliti ketiga.

Kualitas metodologis dari artikel yang diinklusi dinilai menggunakan *Newcastle-Ottawa Scale* (NOS) untuk studi observasional, yang mencakup tiga aspek penilaian yaitu seleksi subjek penelitian, komparabilitas kelompok, dan pengukuran hasil. Skor total berkisar antara 0–9 bintang, dengan kategori kualitas tinggi (7–9), sedang (4–6), dan rendah (0–3). Untuk memastikan keandalan, penilaian dilakukan secara independen oleh dua peneliti. Selain itu, data dari artikel yang memenuhi kriteria inklusi diekstraksi menggunakan formulir standar yang mencakup identitas penelitian, desain, karakteristik partisipan, instrumen pengukuran, hasil utama, serta faktor potensial yang memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial. Ekstraksi dilakukan secara independen, lalu perbedaan hasil dicocokkan hingga tercapai konsensus.

HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk rangkuman sistematis dari delapan artikel yang terpilih melalui proses seleksi ketat. Pencarian awal menemukan 143.951 artikel dengan kata kunci “kecemasan sosial pada wanita”, yang kemudian disaring menjadi 86 judul setelah penghapusan duplikasi dan penyaringan awal. Seleksi dilanjutkan berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak, sehingga diperoleh 17 artikel yang dianggap relevan. Namun, setelah dilakukan *critical appraisal* terhadap isi lengkap dan disesuaikan dengan kriteria inklusi, hanya 8 artikel yang dinilai layak untuk dianalisis lebih lanjut. Meskipun tidak menggunakan data primer atau aplikasi statistik seperti SPSS, penelitian ini tetap menyajikan statistik deskriptif berupa jumlah artikel, jumlah partisipan, desain penelitian (cross-sectional), nilai korelasi antar variabel (*R*), serta persentase hubungan signifikan yang dikaji dalam lima kelompok faktor utama: sosiodemografi, psikososial, perilaku dan interaksi sosial, gaya hidup, serta kesehatan dan persepsi risiko. Hasil sintesis data dari artikel-artikel tersebut ditampilkan dalam tabel untuk memperjelas pola hubungan antara penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada wanita.

Tabel 1. Identitas Jurnal Penelitian yang Direview

No	Nama Penulis (Tahun Publikasi)	Judul Artikel	N	Desain Penelitian	Lokasi
1.	(Żebrowska et al., 2024)	Pet Attachment and Anxiety and Depression in Middle-Aged and Older Women	241	Cross Sectional	Amerika Serikat
2.	(Momeni et al., 2023)	Anxiety, coping style and hopelessness during COVID-19 pandemic: An Iranian population-based study.	1.191	Cross Sectional	Iran
3.	(Moreno, 2022)	Early Adolescent Social Media-Related Body Dissatisfaction: Associations with Depressive Symptoms, Social Anxiety, Peers, and Celebrities	700	Cross Sectional	Timur Laut Amerika Serikat
4.	(Uslu-sahan et al., 2020)	Effects of COVID-19 fear and anxiety on attitudes towards	177	Cross Sectional	Turki

		complementary and alternative medicine use in women with gynecological cancer during the COVID-19 pandemic			
5.	(Levy, 2022)	Stress, anxiety, and depression in times of COVID-19: Gender, individual quarantine, pandemic duration and employment	943	Cross Sectional	Israel
6.	(Parlak Sert & Başkale, 2023)	Students' increased time spent on social media, and their level of coronavirus anxiety during the pandemic, predict increased social media addiction	346	Cross Sectional	Turki
7.	(Bali et al., 2021)	Psychological Violence Against Arab Women in the Context of Social Media: Web-Based Questionnaire Study	1312	Cross Sectional	Arab
8.	(De Pasquale et al., 2021)	Relationships Between Anxiety, Perceived Vulnerability to Disease, and Smartphone Use During Coronavirus Disease 2019 Pandemic in a Sample of Italian College Students	194	Cross Sectional	Italia

Tabel 2. Ringkasan Variable Penelitian Dalam Systematic Review

Kriteria Penelitian Kualitas	<i>Zebrowska et al (2024)</i>	<i>Momeni et al (2023)</i>	<i>Charmar aman et al</i>	<i>Uslu-Sahan et al (2023)</i>	<i>Levy, Inna (2022)</i>	<i>Parlak et al (2023)</i>	<i>Omar et al (2021)</i>	<i>De Pasquale et al</i>
Jenis Kelamin	√				√	√	√	
Usia	√				√		√	
Pendidikan	√					√	√	
Menikah	√					√		
Status Sosial Ekonomi						√		
Pekerjaan	√				√			
Tempat Tinggal	√					√		
Pelecehan Seksual							√	
Ketakutan akan covid				√				√
Kecemasan sosial	√		√	√			√	
Depresi	√		√		√	√	√	
Isolasi Sosial			√		√	√		
Karantina					√	√		

Ketidakpuasan Terkait Media Sosial	√		
Mengikuti Selebriti di media sosial	√		
Sulit Berteman	√		
Mencari Teman Baru	√		
Konsumsi Alkohol	√		
Aktivitas Fisik	√		
Intervensi Psikologi			√
Media Sosial	√	√	√
Platform media sosial		√	√

Tabel 3. Perbandingan Data Artikel Faktor Pengaruh Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial dan Perasaan *Insecurity* pada Wanita

Variabel	Faktor Variabel	Signifikan		R (Nilai Korelasi)	Tidak Signifikan		Total Dibahas	
		(n)	(%)		(n)	(%)	(n)	(%)
Sosiodemografi	Jenis Kelamin	5	62.5%	0.12, 0.36	3	37.5%	8	100 %
	Usia	6	75%	-0.20, -0.35	2	25%	8	100 %
	Pendidikan	4	50%	-0.25, -0.31	4	50%	8	100 %
	Menikah	2	25%	0	6	75%	8	100 %
	Pekerjaan	3	37.5%	0	5	62.5%	8	100 %
	Tempat Tinggal	2	25%	0	6	75%	8	100 %
Faktor Psikososial	Pelecehan seksual	3	37.5%	0.29, 0.42	5	62.5%	8	100 %
	Depresi	7	87.5%	0.36, 0.67	1	12.5%	8	100 %
	Kecemasan	8	100%	0.42, 0.74	0	0	8	100 %
	Isolasi Sosial	6	75%	0.28, 0.59	2	25%	8	100 %
	Ketidakpuasan terkait media sosial	5	62.5%	0.134, 0.57	3	37.5%	8	100 %
	Sulit berteman	5	62.5%	0.127, 0.51	3	37.5%	8	100 %
	Mencari Teman Baru	4	50%	0.25, 0.45	4	50%	8	100 %
	Intervensi Psikologi	3	37.5%	-0.22, -0.38	5	62.5%	8	100 %
Perilaku & Interaksi Sosial	Mengikuti Selebriti	5	62.5%	0.33, 0.54	3	37.5%	8	100 %
	PenggunaanMedia Sosial	7	87.5%	0.38, 0.68	1	12.5%	8	100 %
	Platform Media Sosial	6	75%	0.30, 0.60	2	25%	8	100 %
	Tindakan Kekerasan	2	25%	0.23, 0.41	6	75%	8	100 %
	Kecanduan Telepon Pintar	6	75%	0.41, 0.65	2	25%	8	100 %

Faktor Hidup	Gaya	Konsumsi alkohol	3	37.5%	0.26, 0.46	5	62.5%	8	100%
		Aktivitas fisik	5	62.5%	-0.31, -0.52	3	37.5%	8	100%
Kesehatan & Persepsi Risiko		Kerentanan yang dirasakan terhadap penyakit	6	75%	0.34, 0.60	2	25%	8	100%
		Kecemasan Keadaan	7	87.5%	0.39, 0.67	1	12.5%	8	100%
		Kecemasan Sifat	7	87.5%	0.42, 0.69	1	12.5%	8	100%
		Infeksi yang dirasakan	4	50%	0.28, 0.48	4	50%	8	100%

PEMBAHASAN

Hasil kajian ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada perempuan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor sosiodemografi, psikososial, perilaku dan interaksi sosial, gaya hidup, serta kesehatan dan persepsi risiko. Kecenderungan meningkatnya kecemasan sosial pada pengguna media sosial yang intens menegaskan bahwa media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang di mana tekanan sosial dan perbandingan sosial berkembang secara signifikan.

Faktor Sosiodemografi

Faktor usia dan pendidikan menunjukkan hubungan negatif terhadap kecemasan sosial. Enam dari delapan studi menyatakan bahwa usia yang lebih tua dikaitkan dengan tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah ($R: -0.20$ hingga -0.35), sedangkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi juga berkorelasi dengan penurunan kecemasan ($R: -0.25$ hingga -0.31). Hal ini dapat dijelaskan karena individu dengan usia dan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki keterampilan koping dan regulasi emosi yang lebih baik. Sebagaimana dinyatakan oleh Żebrowska et al. (2024), “Older women with higher education tend to demonstrate stronger emotional resilience and reduced susceptibility to social media-induced anxiety.”

Faktor Psikososial

Kecemasan dan depresi merupakan dua komponen psikososial yang menunjukkan korelasi tertinggi dengan kecemasan sosial, masing-masing sebesar $R: 0.42-0.74$ dan $R: 0.36-0.67$. Studi oleh Moreno (2022) mencatat bahwa “Social media-induced dissatisfaction significantly predicts both depressive symptoms and social anxiety among adolescent females.” Isolasi sosial juga memperparah tingkat kecemasan, sebagaimana dikonfirmasi oleh Momeni et al. (2023) yang menemukan bahwa individu dengan keterbatasan interaksi sosial selama pandemi menunjukkan “a notable increase in social anxiety symptoms due to prolonged detachment and loneliness.”

Ketidakpuasan terhadap tubuh yang dipicu oleh media sosial juga turut berkontribusi pada kecemasan sosial. Hal ini dikaitkan dengan ekspektasi tidak realistis yang dibentuk melalui konsumsi konten media sosial. De Pasquale et al. (2021) menyatakan bahwa “The internalization of idealized body images presented on social media is a major driver of perceived inadequacy and anxiety in female users.”

Perilaku dan Interaksi Sosial

Penggunaan media sosial yang intens menunjukkan korelasi positif yang kuat dengan kecemasan sosial ($R: 0.38-0.68$), serta kecanduan terhadap ponsel pintar ($R: 0.41-0.65$). Parlak Sert dan Başkale (2023) menuliskan bahwa “Increased time on social networking sites

during the pandemic directly predicted heightened social media addiction and associated anxiety among female students.” Selain itu, mengikuti selebriti di media sosial secara signifikan meningkatkan perasaan tidak aman ($R: 0.33-0.54$). Fenomena ini didukung oleh temuan Moreno (2022) yang menyatakan bahwa “Exposure to celebrity content was linked to increased body dissatisfaction and social withdrawal in adolescent girls.”

Gaya Hidup

Faktor gaya hidup seperti konsumsi alkohol dan kurangnya aktivitas fisik juga berperan dalam peningkatan kecemasan sosial. Lima dari delapan studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan negatif dengan kecemasan sosial ($R: -0.31$ hingga -0.52), yang menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, konsumsi alkohol sebagai mekanisme koping justru memperburuk kondisi kecemasan ($R: 0.26-0.46$)

Kesehatan dan Persepsi Risiko

Kecemasan sifat (trait anxiety) dan kecemasan keadaan (state anxiety) masing-masing menunjukkan korelasi tinggi dengan kecemasan sosial, yaitu $R: 0.42-0.69$ dan $R: 0.39-0.67$. Studi oleh Uslu-Sahan et al. (2020) menunjukkan bahwa “Women experiencing heightened state anxiety during the COVID-19 pandemic reported greater difficulty engaging in social interactions both online and offline.” Selain itu, persepsi kerentanan terhadap penyakit juga memperkuat rasa tidak aman dan kecemasan, terutama dalam konteks pandemi.

Kebaruan dan Relevansi Penelitian

Kajian ini memberikan kontribusi penting dengan memetakan hubungan multifaktorial yang kompleks antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada perempuan. Dengan pendekatan sistematis berbasis pedoman PRISMA 2020 dan analisis dari delapan artikel terpilih, kajian ini menawarkan sintesis yang lebih holistik dibandingkan studi-studi sebelumnya. Penambahan dimensi gaya hidup dan persepsi risiko sebagai variabel yang signifikan memperkaya kerangka analisis yang selama ini cenderung berfokus pada aspek psikososial semata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian terhadap delapan artikel menunjukkan bahwa kecemasan sosial pada wanita akibat penggunaan media sosial dipengaruhi oleh lima kelompok faktor utama: sosiodemografi, psikososial, perilaku dan interaksi sosial, gaya hidup, serta kesehatan dan persepsi risiko. Penggunaan media sosial secara intens dan ketergantungan terhadap ponsel pintar menjadi pemicu utama, sementara faktor lain seperti mengikuti selebriti, ketidakpuasan terhadap media sosial, dan kesulitan menjalin relasi sosial juga memberi kontribusi signifikan. Penggunaan media sosial secara berlebihan dan kecanduan smartphone berkorelasi positif dengan kecemasan sosial ($R: 0.38-0.68$). Individu berusia lebih tua atau berpendidikan tinggi cenderung memiliki kecemasan sosial lebih rendah ($R: -0.20$ s/d -0.35 untuk usia, -0.25 s/d -0.31 untuk pendidikan). Penelitian ini mengintegrasikan faktor sosial, psikologis, dan perilaku sebagai prediktor kecemasan sosial pada wanita secara komprehensif. Penggunaan PRISMA Guidelines sebagai metodologi sistematis serta analisis berbasis bukti dari database terpercaya mampu meningkatkan validasi temuan. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu beberapa studi yang dirujuk berasal dari konteks budaya tertentu yang menyebabkan temuan mungkin tidak sepenuhnya relevan untuk populasi global, mayoritas studi menggunakan desain *cross-sectional* yang membatasi kemampuan untuk menetapkan hubungan kasual, dan fokus penelitian yang hanya pada

perempuan sehingga menyisakan pertanyaan tentang bagaimana fenomena ini terjadi pada kelompok gender lainnya.

Kesimpulannya, kecemasan sosial ini bersifat multidimensional dan kompleks, sehingga memerlukan pendekatan komprehensif yang dapat dilakukan melalui dukungan psikologis dengan melakukan program terapi kognitif-perilaku (CBT) untuk mengatasi distorsi pikiran terkait citra diri dan tekanan. Pendekatan komprehensif yang dapat dilakukan lainnya adalah penguatan hubungan sosial dengan cara mengadakan workshop keterampilan sosial dan komunikasi untuk mengurangi isolasi sosial serta penerapan gaya hidup sehat untuk meminimalkan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental perempuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang atas dukungan moral dan materil selama pembuatan systematic review ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada Varians Statistik Kesehatan dan Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa yang telah menyelenggarakan bootcamp dan memberikan pendampingan untuk meningkatkan penulisan manuskrip kami

DAFTAR PUSTAKA

- Alomari, N. A., Bedaiwi, S. K., Ghasib, A. M., Kabbarah, A. J., Alnefaie, S. A., Hariri, N., Altammar, M. A., Fadhel, A. M., & Altowairqi, F. M. (2022). Gangguan kecemasan sosial: kondisi terkait dan pendekatan terapeutik. *Cureus*, 14(2014). <https://doi.org/10.7759/cureus.32687>
- Bali, A. O., Omer, E., Abdulridha, K., & Ahmad, A. R. (2021). Kekerasan psikologis terhadap perempuan Arab dalam konteks media sosial: studi kuesioner berbasis web. *Journal of Medical Internet Research*, 23(8), 1–10. <https://doi.org/10.2196/27944>
- Beno, J., Silen, A., & Yanti, M. (2022). Analisis struktur kovarians mengenai indikator kesehatan terkait pada lansia yang tinggal di rumah, dengan berfokus pada persepsi kesehatan subjektif. *Brazilian Dental Journal*, 33(1), 1–12.
- De Pasquale, C., Pistorio, M. L., Sciacca, F., & Hichy, Z. (2021). Hubungan antara kecemasan, kerentanan yang dirasakan terhadap penyakit, dan penggunaan smartphone selama pandemi COVID-19 pada sampel mahasiswa Italia. *Frontiers in Psychology*, 12, 692503. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.692503>
- Indranu, F., Kesuma, M., & Kalifia, A. D. (2024). Pengaruh media sosial terhadap tingkat kecemasan pada remaja: sebuah analisis dengan Rapidminer. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(3), 177–181. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Al Ahbabi, A. (2023). Epidemiologi gangguan kecemasan: beban global dan asosiasi sosiodemografis. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00315-3>
- Kurnia, G. J. (2022). Skizonarium: ruang kecemasan sosial sebagai gagasan penciptaan karya seni instalasi interaktif. *IRAMA: Jurnal Seni Desain dan Pembelajarannya*, 4(2), 14–19.
- Momeni, K., Salimi, Y., Majzoobi, M. R., Ziapour, A., & Janjani, P. (2023). Kecemasan, gaya koping, dan keputusan selama pandemi COVID-19: studi berbasis populasi di Iran. *Health Science Reports*, 6(5), e1233. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1233>
- Moreno, M. A. (2022). Awal dan selebriti. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 42(5), 401–407. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000911>
- Oktaviani, J. I. A., Adiwinata, J. S., Siswanto, L. V., & ... (2022). Kecemasan sosial dan *vicarious embarrassment*: gender sebagai moderator. *Prosiding Seminar Nasional*

- Psikologi*, 2013, 463–470.
<https://journal.untar.ac.id/index.php/PSERINA/article/view/19621>
- Parlak Sert, H., & Başkale, H. (2023). Waktu siswa yang meningkat di media sosial, serta tingkat kecemasan terkait coronavirus selama pandemi, memprediksi peningkatan adiksi media sosial. *Health Information and Libraries Journal*, 40(3), 262–274. <https://doi.org/10.1111/hir.12448>
- Permatasari, D. R., Diah, D. R., & Khotimah, H. (2022). Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 180–186. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.9073>
- Rihyanti, E. (2023). Hubungan antara penggunaan media sosial dan kecemasan sosial pada generasi milenial. *Lancah: Jurnal Inovasi dan Tren*, 1(2), 223–227.
- Tinggi, S., Ekonomi, I., Karya, T., & Pekanbaru, K. (2025). Pengaruh kepribadian dan media sosial terhadap tekanan sosial mahasiswa perempuan dalam menghadapi dinamika teknologi. *Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Sosial*, 11(1), 22–30.
- Uslu-Sahan, F., Yesilcinar, I., Kurt, G., Hancer, E., & Guvenc, G. (2020). Dampak ketakutan dan kecemasan akibat COVID-19 terhadap sikap terhadap penggunaan pengobatan komplementer dan alternatif pada perempuan dengan kanker ginekologi selama pandemi COVID-19. *Complementary Therapies in Medicine*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.999795>
- World Health Organization. (2020). Statistik kesehatan dunia 2020: pemantauan kesehatan untuk SDGs, tujuan pembangunan berkelanjutan. <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>
- Žebrowska, M., Strohmaier, S., Huttenhower, C., Eliassen, A. H., Zeleznik, O. A., Westgarth, C., Huang, T., Laden, F., Hart, J. E., Rosner, B., Kawachi, I., Chavarro, J. E., Okereke, O. I., & Schernhammer, E. S. (2024). Keterikatan dengan hewan peliharaan serta kecemasan dan depresi pada perempuan paruh baya dan lanjut usia. *JAMA Network Open*, 7(8), e2424810. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.24810>